KURSPLAN

AB 2. NOVEMBER 2026
SPORTS PLACE MÜNSTER

Sports Place GmbH
Dieckstr. 71-75
48145 Münster
www.sportsplace.de
0251 922 68 340

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8:15 – 30 Min. Rücken & Blance	**8:15 – 30 Min. Body Balance Flex**	**8:00 Pilates**	8:45 – ab Dez. Body Pump *	9:00 Body Shape	9:00 - 90 Min. Yoga *	9:45 Body Pump*
9:00 Body Pump*	8:45 Spinning*	9:00 Jump & Tone*	10:00 HYROX Workout*	10:00 Body Balance	**10:00 HYROX WORKOUT**	11:15 Jump & Tone*
10:00 Body Balance	9:00 Body Shape	11:30 Vital & Stark*	10:45 Goldies	11:30 Vital & Stark*	10:30 Zumba	12:15 Yoga*
17:00 Spinning*	10:00 Goldies	17:00 HYROX Workout*	17:00 Body Shape	16:00 Yoga	11:00 HYROX Workout*	11:00 Spinning*
17:00 Body Attack	17:00 Tabata Total	17:30 Body Balance	18:00 Body Attack	**17:00 Pilates**	12:00 Body Attack	
18:00 Jump & Tone*	18:00 Jumping*	18:00 Spinning*	19:00 Body Pump*	18:00 Party Jumping*		
18:30 Functional Tower*	18:00 Spinning*	18:30 Dance Fit	19:30 Spinning*	18:00 HYROX Workout*		
19:00 Body Pump*	18:00* OUTDOOR! HYROX Lauftraining	18:30 Functional Tower*	18:00* OUTDOOR! HYROX Lauftraining			
20:00 - 75 Min. Mindful Movement	19:00 Yoga*	**19:30 Rückenfit***				
	20:00 Body Pump*					

Für alle mit einem * gekennzeichneten Kurse ist eine Anmeldung bzw. Reservierung notwendig.

Die Plätze werden 48 Stunden vor Kursbeginn freigeschaltet und können über die MySports App verbindlich reserviert werden.

neuer Kurs | Spinning Raum | Superilla Area | Kursraum | Outdoor s. Info

INFOS ZU DEN KURSEN

BODYATTACK	Dieses Kursformat kombiniert athletische Bewegung wie Laufen, Ausfallschritte oder Springen mit Kraftübungen wie Push-Ups und Squats.
BODYBALANCE	...ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil.
BODYBALANCE FLEX	Kurzformat 30 Minuten von Bodybalance mit dem Fokus auf Mobility und Beweglichkeit
BODYPUMP	Ganzkörper-Workout mit Langhantel und Gewichtsscheiben, das deinen Körper strafft, definiert und Kalorien verbrennt. Das Prinzip: wenig Gewicht, viele Wiederholungen.
BODYSHAPE	Die moderne Form von "Bauch Beine Po". Du formst die wichtigsten Muskelgruppen, verbesserst Deine Haltung und steigerst Deine Flexibilität.
DANCE FIT	...ist ein intensives Tanz-Workout für Kopf und Körper. Zu Beats aus aller Welt erwarten dich anspruchsvolle Choreografien, die dich mit viel Spaß so richtig ins Schwitzen bringen.
FUNCTIONAL TOWER	Zirkeltraining in der Functional Area Superilla®. In abwechselnden Aktivitäts- und Pausenphasen durchläufst Du mehrere Stationen.
GOLDIES	Ein Format, das sich aus unserem Reha-Kurs gebildet hat. Die Übungen dienen dazu, fit und beweglich für den Alltag zu bleiben.
HYROX WORKOUT	In dieser Stunde geht es um die im HYROX essentiellen Übungen, die du in einer Art Zirkeltraining durchläufst.
HYROX LAUFTRAINING	Gezieltes Lauftraining für mehr Ausdauer und Tempo im HYROX-Wettkampf. Dienstags an der Sentruper Höhe, donnerstags auf dem Sportplatz von Münster 08.
JUMPING FITNESS®	Schweißtreibendes Trampolintraining zur Musik, das richtig Spaß macht. Stärkt Kondition und die gesamte Muskulatur, dabei gelenkschonend.

MINDFUL MOVEMENT	Sanfte, achtsame Bewegungen verbunden mit bewusster Atmung. Hilft dir, Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und wieder ganz bei dir anzukommen.
PILATES	Fließende Übungen für eine starke Körpermitte, bessere Haltung und mehr Beweglichkeit. Gelenkschonend und für alle Level.
RÜCKEN & BALANCE	Mattentraining für einen starken Rücken, bessere Stabilität und mehr Gleichgewicht. Für alle Altersgruppen geeignet.
RÜCKENFIT	Gezieltes Training für Rücken und Rumpf, das Verspannungen und Schmerzen vorbeugt. Der perfekte Ausgleich zum Sitzen im Alltag.
SPINNING®	..ist eine geschützte Marke und der Ursprung des Indoor Cycling. Auf Hightech-Bikes fährst Du zu mitreissender Musik auf Anleitung eines ausgebildeten Spinning® Instructors.
TABATA TOTAL	Tabata ist eine Form des Intervalltrainings, bei der kurze, hochintensive Intervalle von Bewegungen mit kurzen Pausen dazwischen abwechseln.
VITAL & STARK	Sporttherapeutisch begleitetes Training für einen starken Rumpf, der dir im Alltag Halt gibt. Auch mit Vorbelastungen wie Bandscheibenproblemen bestens geeignet.
YOGA	Kräftigende und mobilisierende Übungen im Wechsel mit Entspannung und bewusster Atmung. Bringt Körper und Geist in Einklang.
ZUMBA	...ist ein Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. Zu lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzstilen wird mit viel Spaß der ganze Körper trainiert

ALLE KURSE SIND FÜR ANFÄNGER, FORTGESCHRITTENE UND PROFIS GEEIGNET, DA DIE TRAINER JEDERZEIT OPTIONEN FÜR DIE UNTERSCHIEDLICHEN LEVEL ANBIETEN.